



ようやく梅雨が明け、いよいよ夏本番です！毎日暑い日が続きますが、水分をしっかり摂り体調管理に気を付けて行きたいと思ってます。また暑さで食欲も落ちる時期ですが「縁がわご飯」を食べ、元気に乗り切って頂きたいと思います。



ムーブサイクル頑張ってます♪



ひまわりの花を作ってます✩



ペットボトルのキャップを！  
集中してやっています。



今日のおやつはジャガイモケーキ♪



ひまわりキレイに咲きました！



クイズに挑戦中！頑張れ～



ビワの実  
美味しそうに塗れました！



みんなのお楽しみ  
毎日食べたい「縁がわごはん」



## 健康にまつわるおもしろクイズ

もっとも長生きできる睡眠時間はどれでしょうか？

- ① 6時間    ② 5時間    ③ 7時間

答えは一番下へ↓

今月のおやつレシピは『白玉あんフルーツ』

### 材料

- ☆ 白玉粉            100g
- ☆ 水                80cc～
- ☆ フルーツ缶    適量  
                    (みかん・黄桃など)
- ☆ 果物各種    お好みで
- ☆ あん(市販品) 適量
- ☆ 片栗粉           適量



### 作り方

- ① 白玉粉に水を加え混ぜ、片栗粉を敷き小さく丸める。
- ② お湯を沸かして、①を入れる。
- ③ 沸騰して浮いてきたら、1分程煮て水に取る。水を替え粗熱を取り、氷で冷やしてからザルに入れ水をきる。
- ④ 器に白玉団子とフルーツ缶を汁ごと入れ冷蔵庫で冷やす。  
食べるときに、あんとお好みの果物をのせる。

答え ③ 7時間

日本人11万人を対象に10年間調査した結果、死亡率がもっとも低かった睡眠時間は7時間の人でした。アメリカでも同様の調査が行われましたが日本と同じ7時間睡眠の人が最も死亡率が低い結果になりました。

睡眠時間を取っていない場合、糖尿病やうつ病のリスクが高くなってしまいます。